PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.03

Jadłospis na dzień: 2026-03-28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	ser twarogowy plaster	21g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
obiad	surówka z buraka i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos koperkowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa z ziemniakiem	350g
	filet drobiowy gotowany	80g
podwieczorek	skyr owocowy	140g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy pęczak z kukurydzą, jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	jabłko	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, pęczak, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2035,51
Energia (kJ)	8576,08
Białko ogółem (g)	112,65
Tłuszcz (g)	48,27
Węglowodany ogółem (g)	299,07
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,79
Sacharoza (g)	23,72
Błonnik pokarmowy (g)	24,07
Sól (g)	5,54